

Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.

(FRENCH)

RECEIVED

COMMENT TIRER LE PLUS GRAND PARTI POSSIBLE DE LA VIANDE

Faites-en des Ragoûts savoureux et des Pâtés.

En connaissez-vous la saveur? Vous pouvez en varier la préparation de façon à avoir un différent mets chaque jour de la semaine. Une petite quantité de viande suffit pour préparer un plat savoureux et substantiel.

Ne croyez pas que pour maintenir votre force il vous faille consommer beaucoup de viande. La viande refait et maintient notre système, mais elle n'est pas le seul aliment qui remplisse cette fonction.

Dans les mets ci-haut cités les aliments nutritifs proviennent d'une part de la viande, l'aliment le plus expansif, et de l'autre proviennent en grande partie des aliments de prix moindre tels que les pois, les fèves, le maïs concassé, l'orge, etc. Une petite quantité de viande, si vous la prenez avec des légumes et des céréales, suffira à toutes les exigences de votre constitution.

RAGOÛTS DELICIEUX

Faites-en l'essai. Ils peuvent constituer un repas entier des plus nourrissants. Ces préparations suffiront pour cinq personnes.

Voici le Ragoût Anglais très Renommé.

METS CHAUD DE MOUTON ET D'ORGE.

1 livre de mouton.	4 patates.
½ tasse d'orge perlé.	3 oignons.
1 cuillérée à soupe de sel.	Têtes de céleri ou autres herbes d'assaisonnement.

Coupez le mouton en petits morceaux et brunissez avec les oignons dans la graisse provenant de la viande. Cela attendrira la viande et ajoutera à sa saveur. Mettez dans une lèchefrite couverte. Ajoutez l'orge et deux pintes d'eau. Faites bouillir doucement pendant une heure et demie. Ajoutez alors les patates coupées en quatre, les herbes, les épices, et faites cuire une demi-heure de plus.

BOEUF EN RAGOÛT.

1 livre de bœuf.	½ "peck" de pois.
4 patates coupées en quatre.	1 tasse de carottes hachées. 1 cuillérée à thé de sel.

Coupez la viande en petits morceaux et brunissez dans la graisse que vous en aurez enlevé. Faites bouillir doucement pendant une heure dans deux pintes d'eau. Ajoutez les pois et les carottes et après avoir laissé cuire durant une demi-heure, ajoutez les patates. Si l'on se sert de pois en conserve ne les ajoutez au potage que dix minutes avant de retirer du feu. Servez lorsque les patates sont cuites.

AUTRES RAGOÛTS.

Voici diverses manières de les préparer en rapport avec les différentes saisons.

1.—**La viande:** Elle peut être de toute sorte et du poids d'environ une livre. Vous pouvez même employer les viandes de qualité inférieure: les flancs, la croupe, le cou, la poitrine, etc. Une cuisson lente attendrira ces viandes. Le gibier et la volaille seraient employés avec avantage.

2.—On peut employer: des patates et de l'orge, ou de l'orge seul, du riz, du maïs concassé ou du macaroni.

3.—**Légumes:** Les produits suivants frais ou en conserve sont excellents: les carottes, les navets, les oignons, les pois, les fèves, les betteraves, les tomates, etc.

4.—Pour donner plus de saveur ajoutez du persil, ou des têtes de céleri ou d'oignons, ou des herbes, ou du poivre doux broyé.

5.—Outre la viande, les légumes, le riz et le maïs, beaucoup d'accessoires peuvent être encore ajoutés.

COMMENT FAIRE CUIRE LE RAGOUT

A peu près tous les ragoûts sont cuits de la même manière. Voici une recette générale: coupez la viande en petits morceaux et faites brunir avec les oignons dans la graisse que vous aurez enlevée. Mettez sel et poivre, les herbes ou autres assaisonnements, (têtes de céleri ou d'oignons, etc.) Ajoutez deux pintes d'eau, le riz ou les autres céréales. Faites cuire pendant une heure, ajoutez alors les légumes, à l'exception des patates. Faites cuire le tout une demi-heure, ajoutez les patates coupées en quatre. Faites cuire durant une autre demi-heure et versez.

Si vous faites cuire au fireless cooker la viande et les légumes doivent être mis en même temps.

Les assaisonnements et les conserves n'ont pas besoin d'être cuits. Ne les ajoutez qu'un quart d'heure avant de servir.

Les pois ou les fèves doivent avoir trempé une nuit et avoir été cuits durant trois heures avant d'être ajoutés au ragoût ou mieux encore faites-les cuire au fireless cooker une nuit durant.

“LE MEILLEUR MOYEN DE TIRER LE PLUS GRAND PARTI POSSIBLE DE LA VIANDE.” PÂTÉS DE VIANDE.

Avez-vous jamais employé le riz ou le maïs sous ses différentes formes pour faire la croute de vos pâtés? Cela vous épargnera et du temps et du blé.

4 tasses de blé d'inde ou de riz cuits

$\frac{1}{8}$ cuillérée à thé de poivre.

1 oignon.

1 cuillérée à soupe de graisse.

2 tasses de tomates.

1 livre de viande fraîche ou de restants de viande, coupés en petits morceaux.

$\frac{1}{2}$ cuillérée à thé de sel.

Faites fondre la graisse, tranchez les oignons, et si la viande fraîche est employée ajoutez-la et agitez jusqu'à ce que la couleur rouge disparaisse. Mettez les tomates et l'assaisonnement. Si vous employez de la viande déjà cuite ne l'ajoutez qu'avec les tomates et l'assaisonnement après que les oignons ont été brûlés. Mettez au feu. Graissez une casserole, mettez-y une couche de céréales employées. Ajoutez la viande et la sauce. Recouvrez des mêmes céréales; piquez des petits morceaux de gras. Faites cuire pendant une demi-heure.

SHEPHERD PIE.

A ce titre répond le paté de viande dont la croute de patates écrasées est brûlée au four.

Mettez en Pratique les Quelques Suggestions de ces Feuillets et Reduisez le Compte de la Viande

2. Potatoes and barley may be used, or barley alone, or rice, hominy or macaroni.
3. **Vegetables:** Carrots, turnips, onions, peas, beans, cabbage, tomatoes, are good, canned or fresh. Use one or more of these, as you wish.
4. Parsley, celery tops, onion tops, seasoning herbs, or chopped sweet peppers add to the flavor.
5. Many left-overs may be used—not only meat and vegetables, but rice or hominy.

HOW TO COOK THE STEWS

All kinds of stews are cooked in just about the same way. Here are directions which will serve for making almost any kind. Cut the meat in small pieces and brown with the onion in the fat cut from the meat. Add the salt and pepper, seasoning vegetables (onion, celery tops, etc.), 2 quarts of water, and the rice, or other cereal, if it is to be used. Cook for an hour, then add the vegetables except potatoes. Cook the stew for half an hour, add the potatoes cut in quarters, cook for another half an hour, and serve.

The fireless cooker may well be used, the meat and the vegetables being put in at the same time.

Left-overs or canned vegetables need only to be heated through. Add them 15 minutes before serving.

Dried peas or beans should be soaked over night and cooked for three hours before adding to the stew; or, better, cook them over night in a fireless cooker.

THE BEST WAY TO MAKE A LITTLE MEAT GO A LONG WAY MEAT PIES.

Another good way to use a little meat. Have you ever used rice, corn-meal mush, or hominy for a crust? This is less work than a pastry crust and saves wheat.

4 cups cooked corn meal, rice or hominy	$\frac{1}{8}$ teaspoon pepper
1 onion	1 tablespoon fat
2 cups tomato	1 pound raw meat or left-over
$\frac{1}{2}$ teaspoon salt	meat cut up small.

Melt the fat, add the sliced onion, and, if raw meat is used, add it and stir until the red color disappears. Add the tomato and seasoning. If cooked meat is used, add it with the tomato and seasoning, after the onion is browned, and heat through. Grease a baking dish, put in a layer of cereal, add the meat and gravy, and cover with the cereal dotted with fat. Bake half an hour.

SHEPHERD PIE.

This is the name of a meat pie with a mashed potato crust browned in the oven.

Try the Recipes in this Leaflet and Cut
Down Your Meat Bills

UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE

UNITED STATES FOOD ADMINISTRATION

WASHINGTON, D. C.

UNITED STATES FOOD LEAFLET NO. 5

MAKE A LITTLE MEAT GO A LONG WAY

Use Savory Stews and Meat Pies.

Do you know how good they are? They may be so varied that you can have a different one every day in the week, and all of them delicious. It needs only a small piece of meat to give flavor to a hearty dish.

Don't think that you must eat a lot of meat to be strong. Meat is good to help build up the body, but so are many other foods.

In these dishes part of your building material comes from the more expensive meat and part from the cheaper peas, beans, hominy, and barley. The little meat with the vegetables and cereals will give your body what it needs.

SAVORY STEWS

Try them. They can be a whole meal and a nutritious one. These recipes serve five people.

Here is an English Stew that is especially good:

HOT POT OF MUTTON AND BARLEY.

1 pound mutton	4 potatoes
½ cup pearl barley	3 onions
1 tablespoon salt	Celery tops or other seasoning herbs.

Cut the mutton in small pieces, and brown with the onion in fat cut from meat. This will help make the meat tender and improves the flavor. Pour this into a covered saucepan. Add 2 quarts water and the barley. Simmer for 1½ hours. Then add the potatoes cut in quarters, seasoning herbs, and seasoning, and cook one-half hour longer.

BEEF STEW.

1 pound beef	½ peck peas (or 1 can)
4 potatoes cut in quarters	1 cup carrots cut up small
	1 teaspoon salt.

Cut the meat in small pieces and brown in the fat from the meat. Simmer in 2 quarts of water for one hour. Add the peas and carrots and cook for one-half hour, then add the potatoes. If canned peas are used, add them 10 minutes before serving. Serve when potatoes are done.

DIFFERENT STEWS.

Here is the way you can change the stews to make them different and to suit the season:

1. **The Meat:** This may be any kind, and more or less than a pound may be used. Use the cheap cuts, the flank, rump, neck or brisket. The long, slow cooking makes them tender. Game and poultry are good.